VISIT…

LANZAROTE
Caliente.com

Школа Кёкусинкай

Выпуск 11. Ката: янцу, сайфа, гэкусай дай, гэкусай сё

В настоящий выпуск включены 4 усложненные ката, разноплановые по характеру и разнообразные по технике. Однако при всех различиях данных комплексов их можно объединить в подгруппы. Очевидно родство Гэкусай дай и Гэкусай се, менее явно, но реально ощутима связь Янцу и Сайфа. Особенности каждого комплекса будут отмечены в соответствующих подразделениях. В целом же освоение данных ката является серьезным шагом к подлинному мастерству.

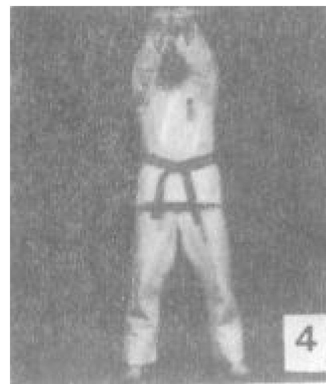
1. Янцу

Янцу – одна из красивейших ката, которую часто демонстрируют женщины. В ней используется изящная техника блоков, парирующих отводов, покрытий, ударов руками в раскрытой позиции (тэнсе, сётэй, кокэн, сюто, хаито). В то же время в ката используется мощная техника ударов руками (маваси-ути, цуки-нукитэ. моротэ-цуки) и ногами (маэ-гэри) Чередование активных наступательных действий и отходов с защитой и контратакой создает характерный для Янцу «волновой» ритм «приливов» и «отливов», который необходимо ощущать на всем протяжении ката.





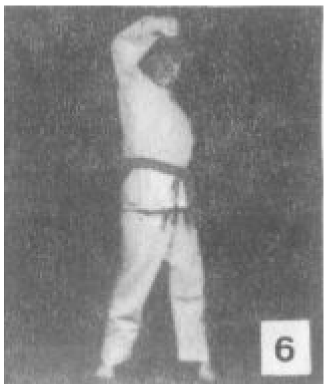




1. Дзёдан моротэ хайто-ути с натягом кулаков под грудь (фото 1-3).

2. Моротэ-дзедан-цуки (фото 4).









3. Пр. уракэн дзёдан маваси-ути (фото 5-6).

4. Лев. уракэн дзёдан маваси-ути (фото 7-8).









5. Пр. тюдан татэ-ёхон-нукитэ (фото 9).

6. Лев. тюдан татэ-ёхон-нукитэ (фото 10).

7. **Медленный** отвод лев руки под грудь, сжимая обе руки с кулаки (фото 11).









8. Через прикрытие лица и груди предплечьями (руки сжаты в кулаки) **медленное** выполнение двух внешних покрытий тэнсё и силовой разрыв захвата (фото 12-14).

9. С парирующим быстрым лев. тюдан сётэй-укэ (к пр. плечу) шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. тюдан ой-цуки (фото 15-16).









10. Переходе пр. нэкоаси-дати с пр. сётэй-гэдан-укэ и **замедленные:** пр. кокэн-дзёдан-укэ и, с поворотом запястья вперед, пр. сюто-сакоцу-утикоми (фото 17-21).









11-12. С переходом в мусуби-дати **зеркально-симметричное выполнение пп. 9-10** (фото 22-28).

















13. Поворот на пр. ноге вправо от ЦО в мусуби-дати с **медленным** парирующим на осевой линии лев. тюдан сётэй-укэ (фото 29).

14. Шаг в том же направлении в пр. дзэнкуцу-дати с пр. гэдан ой-цуки (фото 30). Дзёдан гяку-цуки – КИАЙ (фото 31) и тюдан ой-цуки (фото 32).









15. Лев. маэ-гэри (фото 33) с возвратом в пр. (короткую) дзэнкуцу-дати. Переход в пр. нэкоаси-дати с пр. тюдан хайто-ути-укэ (фото 34-35).

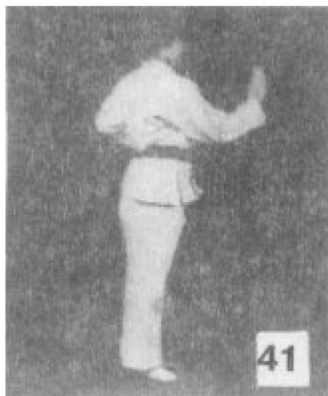








16. **Повторение п.10** (Ориентация вправо от ЦО) – (фото 36-40).









17. Поворот на пр. ноге влево на 180º в мусуби-дати с **медленным** парирующим пр. тюдан сетэй-укэ (ориентация влево от ЦО) – (фото 41).

18-20. **Зеркально-симметричное выполнение пп.14-16** (фото 42-52)











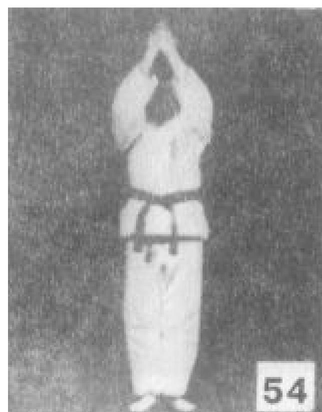








с последующим поворотом на пр. ноге вправо на ЦО в мусуби-дати с



С переводом рук сверху (фото 54) вниз – медитация. Далее

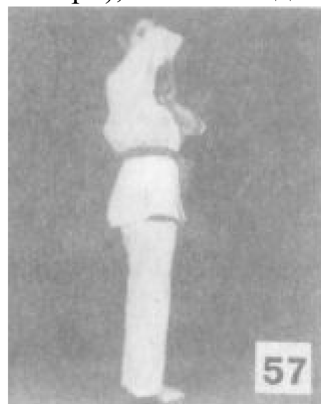
медленным парирующим лев. тюдан сётэй-укэ (фото 53*)*

отшаг пр. ногой в сторону в исходную фудо-дати.

2. Сайфа (Сайха)

Данный комплекс имеет не крестообразный, а зигзагообразный план перемещений и включает различные стойки (в том числе усиро-дзэнкуцу-дати). Используются удары и блоки локтями, сильные удары, обратной стороной кулака в сочетании с парирующими накладками, двойные блоки ладонями с переходом в двойные разводящие блоки руками в раскрытых позициях, сильные удары «молотом» по захваченной и оттянутой вниз голове противника, а также по голове сверху, мощные сита-ути (цуки) в комбинации с покрытием тэнсе и аналогичная техника сита-нукитэ в комбинации с захватом за шею противника. Техника ног включает прямой удар (маэ-гэри), а также подсечки (аси-барай).






1. Шаг пр. ногой под 45° вперед, вытянув пр. руку перпендикулярно к ЦО и наложив спереди на пр. вертикальный кулак лев. ладонь (фото 55). С **медленной** подстановкой лев. ноги к пр. ноге в хэйсоку-дати (ориентация перпендикулярно к ЦО) **медленный** пр. усиленный усиро-хидзи-атэ (фото 56) и, с поворотом головы вправо (лицо вперед по ЦО), не размыкая рук, пр. хидзи-дзёдан-укэ (фото 57).

2. С верхним покрытием сётэй лев. рукой и замахом пр. рукой (фото 58)






отход лев. ногой назад в киба-дати (пр. боком вперед по ЦО) с пр. уракэн-ороси-ганмэн-ути и реверсом лев. рукой на уровень чуть выше пояса (фото 59).

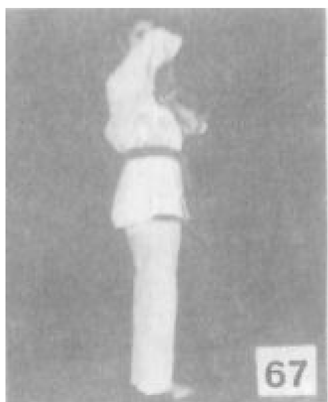
3-4. С шагом лев. ногой вперед под 45° **зеркально-симметричное выполнение пп.1-2** (фото 60-64).

















5-6. С шагом пр. ногой вперед под 45° **повторение пп.1-2** (фото 65-69).

7. Шаг лев. ногой под 45° на одну линию с пр. ногой в переходную позицию на ширину киба-дати с раскрытием пр. руки и поворотом головы вправо (фото 70).









8. С поворотом головы влево вперед на ЦО и **медленным** подтягиванием чуть согнутой пр. ноги к лев. ноге **медленный** двойной блок: лев. хайто-ути-укэ и пр. сюто-гэдан-барай (фото 71) и сразу же пр. тюдан маэ-гэри (фото 72).

9-10. С возвратом пр. ноги шаг в сторону в переходную позицию на ширину киба-дати с **зеркально-симметричным выполнением пп. 7-8** (фото 73-75)







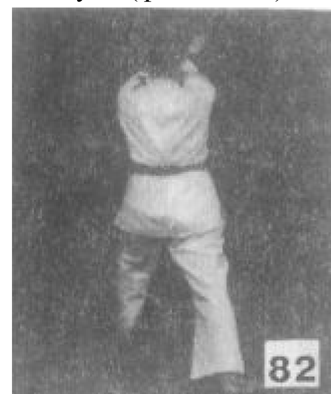


11. С возвратом лев. ноги назад в пр. дзэнкуцу-дати дзёдан моротэ хзйто-ути (фото 76) и, с натягом кулаков под грудь, моротэ-дзёдан-цуки (фото 77-78).



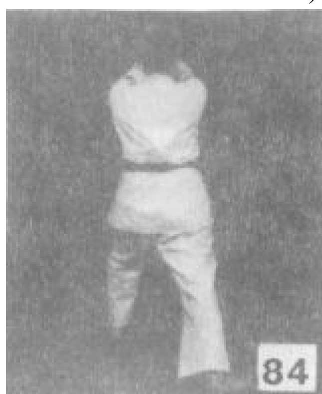






12. **Медленно** раскрыв руки над головой ладонями вперед и опуская их через стороны вниз, провести **медленный** лев. тэтцуи-хидзо-ути по пр. ладони (имитация удара по захваченной голове) – (фото 79-81).









13-14. С заступом пр. ногой спереди поворот влево на 180° в лев. дзэнкуцу-дати (ориентация назад по ЦО) **зеркально-симметричное выполнение пп. 11-12** (фото 82-87).









15. Пр. аси-барай с замахом пр. рукой (фото 88). С поворотом на лев. ноге вправо на 180º и покрытием сётэй лев. рукой (фото 89) переход в пр.

сантин-дати (ориентация вперед по ЦО) с пр. тэтцуи-ороси-ганмэн-ути – КИАЙ (фото 90).





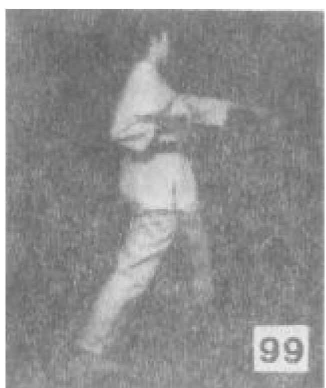

16. Пр. внешнее покрытие тэнсё с последующим лев. гяку сита-цуки (фото 91-92).

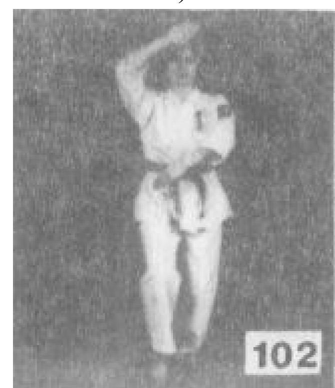





17-18. Лев. аси-барай с **зеркально-симметричным выполнением пп.15-16** (фото 93-97) – (ориентация назад по ЦО).

19. Шаг **в** пр. дзэнкуцу-дати с лев. тюдан гяку-цуки (фото 98)



20. Шаг лев. ногой под 45° вправо **в** лев. дзэнкуцу-дати с быстрым поворотом назад (вперед по ЦО) на лев. ноге с пр. хайто тюдан маваси-ути (фото 99-100).

С имитацией прихвата пр. рукой за шею **медленно,** с переходом в пр. нэкоаси-дати, натяг с встречным лев. тюдан ёхон сита-нукитэ (фото 101).





Из конечного положения маэ маваси-укэ (фото 102-105).

С подстановкой пр. ноги к лев. ноге переход в мусуби-дати (медитация). Далее отшаг пр. ногой в сторону в исходную фудо-дати.

3. Гэкусай дай

В данном комплексе используются 3 базовых стойки (сантин-дати, дзэнкуцу-дати, киба-дати) и преобладают 3 базовых блока (дзёдан-укэ, гэдан-барай и ути-укэ) и 2 базовых удара (ой- и гяку-цуки). Перемещения выполняются по крестообразной траектории. Преобладает скоростное выполнение техники, но на длинных «дорожках» дважды используется трехкратное выполнение ути-укэ в сантин-дати на Ибуки. Техника ног включает прямой удар (маэ-гэри) и подсечку (аси-барай). Наиболее характерной является повторяемая на длинных «дорожках» сложная («взрывная») комбинация. Она выполняется **в** дзэнкуцу-дати, начиная с удара ногой, включает удар локтем снизу и обратной стороной кулака сверху, промежуточный нижний блок и завершающий удар кулаком. Вторая часть комбинации строится на сочетании подсечки и атаки ребром ладони в противоположном направлении с выходом в киба-дати. Другая отличительная черта ката – ее завершение серией из 3 двойных разноуровневых ударов (яма-цуки) в перемещении вперед и назад в дзэнкуцу-дати.






1. Поворот на 90° в лев. сантин-дати с лев. дзедан-укэ (фото 106).

2. Шаг в том же направлении **в** пр. дзэнкуцу-дати с пр. дзёдан ой-цуки (фото 107).

3. Отшаг пр. ногой назад с переходом (через скрученную позицию) в киба-дати с лев. ёко гэдан-барай (ориентация влево от ЦО) – (фото 108).






4-6. С поворотом от ЦО вправо на 90° шагом лев. ногой вперед в пр. сантин-дати **зеркально-симметричное выполнение пп. 1-3** (фото 109-111).

7. Шаг вперед по ЦО в пр. сантин-дати с пр. ути-укэ на Ибуки (фото 112).

8. Шаг в лев. сантин-дати с лев. ути-укэ на Ибуки (фото 113).

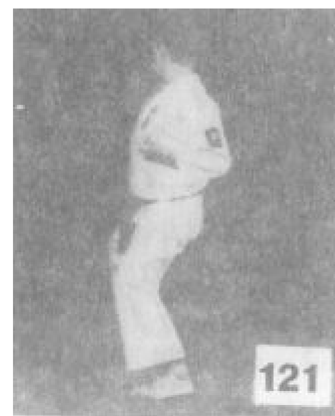





9. Шаг в пр. сантин-дати с пр. ути-укэ на Ибуки (фото 114).

10. Лев. тюдан маэ-гэри с выходом в лев. дзэнкуцу-дати (фото 115) с серией лев. рукой: агэ хидзи-атэ, уракэн-ороси-ганмэн-ути, гэдан-барай (фото 116-119) и пр. гэдан гяку-цуки (иллюстрация опущена).



11. Пр. аси-барай с замахом пр. рукой к лев. уху (фото 120) и последующим выходом назад на ЦО в киба-дати (правым боком) и с пр. сюто-дзёдан-ёко-ути – КИАЙ (фото 121).






12. Шаг в том же направлении (назад по ЦО) в лев. сантин-дати с лев. ути-укэ на Ибуки (фото 122).

13. Шаг в пр. сантин-дати с пр. ути-укэ на Ибуки (фото 123).

14. Отшаг в лев. сантин-дати с лев. ути-укэ на Ибуки (фото 124).






15-16. **Зеркально-симметричное выполнение пп. 10-11** (фото 125-131).






17. Переходная фаза: скручивание позиции (вперед по ЦО) с отводом кулаков под грудь (иллюстрация опущена).

18. Шаг вперед по ЦО в пр. дзэнкуцу-дати с яма-цуки (пр. рука в позиции ой сита-цуки) – (фото 132).

19. Шаг в лев. дзэнкуцу-дати с яма-цуки (фото 133).



20. Шаг пр. ногой назад с переходом в пр. дзэнкуцу-дати с яма-цуки (фото 134).

С отшагом пр. ноги к лев. ноге переход в мусуби-дати (медитация). Далее отшаг пр. ногой в сторону в исходную фудо-дати.

4. Гэкусай сё

Ката развертывается по усложненной схеме перемещений, сочетающей крестообразную и зигзагообразную траектории. По сравнению с Гэкусай дай значительно разнообразней арсенал технических приемов. Добавляется 4-я базовая стойка – кокуцу-дати, разнообразятся перемещения в киба-дати, используются переходные позиции (цуруаси-дати, какэ-дати). Удары ногами (маэ- и ёко-гэри) выполняются на уровне дзёдан. В комбинациях есть частичные и даже полные совпадения с

другими ката (Пинан соно го, ён, а также сайфа), однако есть и характерные комбинации. Одна из них повторяется трижды при зигзагообразных перемещениях в киба-дати. Она включает 3 элемента, выполняемые руками в раскрытых позициях на Ибуки со своеобразным разделением выдоха на промежуточный подвдох (хайто ути-укэ – медленно, сюто-гэдан-укэ на подвдох – быстро и сюто-гэдан-барай на завершающий выхлоп остатка воздуха – быстро). Другая комбинация, как и в Гэкусай дай, начинается с маэ-гэри, но включает другие элементы – верхний блок с гяку-цуки и далее 2 блока той же рукой (ути-укэ и гэдан-барай). Завершается она также сменой направления, но тоже с другой техникой – блоком ребром ладони (выполняемом с поворотом). Примечательно также завершение обратной длинной «дорожки» двойным разноуровневым ударом (яма-цуки) в какэ-дати. Гэкусай сё имеет типичное для сложных ката завершение – передний круговой блок.









1. Поворот влево на 90° в лев. кокуцу-дати с лев. ути-укэ и пр. тюдан гяку-цуки (фото 135-136).

2. Шаг в том же направлении в пр. дзэнкуцу-дати с пр. дзедан-укэ и лев. тюдан гяку-цуки (фото 137-138).









3. Отшаг пр. ногой назад с переходом (через скрученную позицию) в киба-дати с лев. ёко-гэдан-барай (ориентация влево от ЦО) – (фото 139).

4-6. С поворотом от ЦО вправо на 90° и переходом в пр. кокуцу-дати **зеркально-симметричное выполнение пп. 1-3** (фото 140-144).









7. Быстрый шаг «змейкой» вперед по ЦО **в** пр. полуфронтальную киба-дати с медленным пр. хайто-ути-укэ на Ибуки (фото 145-146)





и быстрыми лев. сюто-гэдан-укэ (на подвдох) и пр. сюто-гэдан-барай (на завершающий Ибуки выхлоп остатка воздуха) – (фото 147-148).





8. **Зеркально-симметричное выполнение п. 7** (фото 149-152).









9. **Повторение п. 4** (фото 153-156).









10. Лев. дзёдан маэ-гэри с выходом **в** лев. дзэнкуцу-дати с лев. дзедан-укэ и пр. тюдан гяку-цуки – КИАЙ (фото 157-159).









Сразу же пр. ути-укэ и пр. гэдан-барай (фото 160-163),






затем с быстрым поворотом на лев. ноге на 180º в пр. кокуцу-дати (т.е. назад по ЦО), **медленный** пр. сюто-маваси-укэ (от головы) – (фото 164-165).

11. Переход в цуруаси-дати на пр. ноге с переводом рук под грудь справа и поворотом лев. боком под 45º назад-влево от ЦО (фото 166).






12. Двойной удар в том же направлении: лев. дзёдан ёко-гэри и лев. дзёдан ёко-уракэн-ути (фото 167). Выходе лев. дзэнкуцу-дати с пр. тюдан гяку-цуки (фото 168).

13-14. **Зеркально-симметричное выполнение пп. 11-12** (фото 169-171).






15-16. **Повторение пп.11-12** (фото 172-174).






17. Пр. дзёдан маэ-гэри в том же направлении (т.е. назад-влево от ЦО) – (фото 175) и переход на ЦО (с ориентацией назад) в какэ-дати с яма-цуки – **КИАЙ** (фото 176-177).

18. Быстрый поворот на пр. ноге влево на 180º (ориентация вперед по ЦО) в лев. кокуцу-дати с **медленным** лев. сюто-маваси-укэ (от головы) – (фото 178-179).









19. Отшаг лев. ногой назад с пр. хайто тюдан маваси-ути (фото 180). С имитацией прихвата пр. рукой за шею **медленно,** с переходом в пр. нэкоаси-дати, натяг с встречным лев. тюдан ёхон сита-нукитэ (фото 181).







20. Из конечного положения маэ-маваси-укэ (фото 182-185).

С подстановкой пр. ноги к лев. ноге переход в мусуби-дати (медитация). Далее отшаг пр. ногой в сторону в исходную мусуби-дати.